

GESUNDHEITSTAG

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Vortragsthemen

- Stress- die Grundlagen
- Bewegung- Anatomische Grundlagen
- Auswirkungen von Stress
- Auswirkungen von Bewegung
- Entspannung in der Theorie
- Entspannungsmethoden
- Bewegung in den Alltag integrieren
- u.v.m.

Interaktiv

- Entspannungsmethoden im Test
- Wie zeigt mit mein Körper Stress - Selbsttest
- Bewegungskurse
- Wie finde ich eine gute Bewegungsart für mich?
- u.v.m

Beispielhafter Ablauf

Die skizzierten Zeiten und Themenvorschläge sind Beispiele, von denen abgewichen werden kann. Falls es sinnvoller ist, einzelne Themen intensiver zu bearbeiten oder Sie individuelle Wünsche haben, finden wir gemeinsam eine passende Lösung .

Ablauf	Zeitraumen	Inhalt
Begrüßung	10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung • Erwartungsabfrage
Vortrag I	30 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Wie funktioniert unser Bewegungsapparat? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Anatomische Grundlagen ◦ Warum sollen wir uns bewegen?
Interaktion I	20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenfit im Büroalltag <ul style="list-style-type: none"> ◦ praktische Übungen ◦ Tipps für einen beschwerdefreien Arbeitsalltag
Pause	5 Minuten	
Vortrag II	30 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Die Grundlagen von Stress <ul style="list-style-type: none"> ◦ Warum reagiert unser Körper mit Stress? ◦ Wie kann Stress sich auswirken?
Interaktion II	20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsmethoden im Test <ul style="list-style-type: none"> ◦ Autogenes Training ◦ progressive Muskelentspannung ◦ Meditation
Interaktion III	15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Wie zeigt mir mein Körper Stress? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Selbsttest
Interaktion IV	15 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Wie finde ich die richtige Bewegungsart für mich?
Abschluss	5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Verabschiedung und Dank